

【健康红绿灯】

绿灯

颈椎不好多打羽毛球



打羽毛球时需要颈项后仰，可以帮助改善颈部长期固定姿势引起的僵硬不适，肩部不太好的人可以适度多打打羽毛球。而对膝盖本身有损伤的人来说，羽毛球有比较大的冲击。建议膝盖不好的人少打羽毛球，可以选择快步走、骑车、游泳等运动项目。

水果冰镇后更甜



冰镇后的西瓜感觉更甜了？这不是你的错觉。西瓜富含果糖，在40℃以下，果糖的甜度会随着温度下降而提高，最高可达蔗糖的1.73倍。果糖有两种类型，呋喃型果糖和吡喃型果糖，后者甜度大约是前者的3倍。随着温度降低，呋喃型果糖会向吡喃型果糖转变。荔枝、哈密瓜、苹果、葡萄等水果同理。

红灯

单手摘眼镜或致度数上涨



你平时习惯单手摘眼镜，还是双手摘眼镜？如果选择单手，很遗憾，这可能是你近视度数增加的原因。长期单手拉拽一侧的眼镜腿，容易出现镜框一高一低，或者镜片一前一后。长期佩戴变歪的眼镜会加重近视，有的人甚至还会出现恶心、呕吐、头晕等。

饿得肚子疼可能是十二指肠溃疡



空腹尤其是饿过劲儿时，很多人会出现肚子疼，这种情况大多出在“十二指肠”上。十二指肠溃疡的典型症状有：疼痛具有明显的节律性，空腹时上腹痛，夜间疼痛也会很明显，进食后就能缓解；疼痛位置多发于上腹正中。饥饿时由于没有食物中和胃酸，部分胃酸溢入十二指肠，刺激溃疡面，就会加重痛感。

当前，我市正处于疫情防控的关键时刻。预防新冠肺炎，居家清洁消毒很重要，同时也应科学适度消毒，避免过度消毒造成化学污染，甚至影响身体健康，如诱发身体过敏，损伤皮肤、黏膜、呼吸道，甚至引起中毒。家庭应该选择什么样的方式消毒？消毒剂如何选择？市疾控中心专家提醒广大市民，在做好科学消毒的同时，也要避免走入消毒误区。

居家消毒避坑指南



误区一：过度消毒而忽略日常清洁

家庭防护应以清洁为主，消毒为辅，不要因恐慌而过度消毒。如果所在小区无新冠确诊病例，家中没有外人到访，也没有自我隔离的疑似症状者，那么无需每天都消毒。建议家内保持通风和环境清洁，外出回家后第一时间洗手。小区外环境没有明确受到呕吐物、分泌物、排泄物污染时，原则上也不需要消毒。进出小区车辆的外部也不需要消毒。

建议家内保持通风和环境清洁，外出回家后第一时间洗手。通风可根据具体天气情况，每天通风2-3次，每次不少于半小时。

误区二：消毒剂浓度过高或过低

有人认为，消毒剂浓度越高，消毒灭菌的效果越好，但事实并非如此。强效消毒液一般具有很强的刺激性和腐蚀性，浓度过高可能会对人的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激，甚至有引发器官、组织受损的风险。市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用。居家日常消毒使用的含氯消毒剂浓度一般为250-500mg/L，使用的酒精一般选用75%的浓度。

消毒液一般具有很强的刺激性，可能造成呼吸道和皮肤损伤。在调配和使用消毒剂的过程中，最好要佩戴口罩和橡胶手套。

误区三：不同类型消毒剂混用

两种及以上消毒剂混合使用，极易产生化学反应，可能造成伤害。84消毒液和酒精混合后产生的氯气，会刺激并损坏呼吸道，当浓度达到3000毫克/立方米时，能致人死亡。84消毒液与洁厕剂混合，会产生有毒气体，刺激人体咽喉、呼吸道和肺部而引发中毒。洗衣液同样不宜与消毒剂混合使用。

室内使用酒精时，要避免采用喷洒式的消毒方式，小面积的物品表面可使用酒精擦拭消毒(如门把手、水龙头、按钮、扶手等)。电器表面消毒，应先关闭电源，待电器冷却后再进行，否则可能引起爆燃。

误区四：用免洗消毒液代替洗手

免洗手消毒液含有杀菌成分(以醇类为主)，有一定的消毒效果。但消毒成分往往具有一定的刺激性，有可能造成皮肤过敏反应。手清洁应以流水洗手为主，配合使用肥皂或洗手液，认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位；在接触可疑污染物后可选择碘伏、速干手消毒剂擦拭消毒。钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉球蘸取医用酒精进行擦拭，或用消毒湿巾擦拭即可。

经常触碰的家用物品和家具表面等可用有效氯为500mg/L的

含氯消毒剂、75%酒精或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒，特别注意，作用30分钟后用清水擦拭干净。餐具首选煮沸消毒15分钟，也可用有效氯为250mg/L-500mg/L含氯消毒剂溶液浸泡15分钟后，再用清水洗净。衣服、被褥等纺织品可流通蒸汽或煮沸消毒15分钟后，按常规清洗。含氯消毒剂对织物具有漂白作用，对织物消毒时要慎重。

误区五：用化学消毒剂消毒食品

肉类无需消毒，将其浸泡清洗数遍即可。鸡蛋放置在冷藏或阴凉处，烹饪前，需将鸡蛋外壳清洗干净。蔬菜、水果的外包装可以喷洒消毒剂来降低风险，对于蔬果本身只需要清洁即可，不要使用化学消毒剂消毒，以免影响食品安全及口感。不易脱水、变质的蔬菜(土豆、萝卜、洋葱等)，可在阳台通风放置一段时间。易脱水、变质的蔬菜(青菜、蒜苗、豆芽等)，可以慢速水流冲洗、浸泡清洗，沥干后存储。

收货时可对冷冻食品的外包装消毒，烹饪前以慢速水流冲洗表面亦可，无需对里面的食物进

行消毒。米面粮油一般都是自动化生产，本身受到污染的机会极小，只要对购买回家的米面粮油外包装消毒即可，不立即食用的，可放在通风处一段时间。

误区六：消毒剂存放不合理

化学消毒剂多属易燃、易爆、易腐蚀性物品，存放和使用过程中应注意安全。每次购买消毒剂不宜过多。存放消毒剂的容器必须有封闭盖子。单瓶包装不宜超过500毫升。应放置于避光、避热的阴凉处，确保儿童不易触及。

用于消毒的抹布或其他物品，在使用完后应用大量清水清洗后放通风处晾干。消毒剂进行消毒时，使用前认真阅读消毒产品说明书，严格按照说明书规定的使用范围、使用方法、作用浓度、作用时间正确使用。应在有效期内，消毒剂须现配现用。

(午综)



眼科医生教您远离过敏性结膜炎

□本报记者 盛丽 通讯员 赵霞

过敏性结膜炎是眼结膜与空气中的过敏原(花粉、粉尘、尘螨等)接触，导致眼部出现的变态反应性炎症，主要症状表现为眼痒、眼红、流泪及分泌物增加等。今天我们请东城区第一人民医院眼科医生为您介绍相关知识，帮您远离过敏性结膜炎的困扰。

过敏性结膜炎是一种发病率较高的眼部过敏性疾病，过敏体质的人患上过敏性结膜炎的概率比其他人更高。有过敏性鼻炎的患者，在鼻炎发作时，也可能引起过敏性结膜炎。有的过敏性结膜炎患者认为，忍一忍，熬过过敏季就好了。事实上，不及时进行治疗，眼睛长期处于充血、红肿状态，会造成眼表或者眼睛损害，如眼睛泪液、泪膜的稳定性下降、角膜的损伤等。对于每年固定季节发作的患者，可以提前一到两周开始使用双效抗过敏



滴眼液进行预防。一些症状严重的过敏性结膜炎患者，医生可能会使用激素类滴眼液，部分人群用药后会引发眼压升高，长期使用可能引起药物性青光眼，因此用药期间一定要定期复诊、监测眼压。

医生特别提醒，患者不要滥用眼药水。一些眼药水使用后，症状确实得到缓解，这种缓解却

会掩盖疾病本身，甚至可能导致病情加重。如一种主要成分为盐酸四氢唑啉的眼药水，有收缩血管的效果，使用以后很快能感觉到症状的缓解，但这种效果是暂时性的，一旦药效过去之后，就会出现反弹，导致过敏加剧甚至恶化。还有一些眼药水中含有甲基硫酸新斯的明，该成分有类似收缩瞳孔的作用，可使眼睛变得

明亮，但它的作用机制会影响睫状肌，长期使用可能导致视疲劳，造成眼睛对药物的依赖性，也会产生毒副作用。大多数眼药水都会不同程度添加防腐剂，长期使用会造成泪膜的脂质层，包括水液层、蛋白层的破坏，最后导致眼表的水分蒸发更加迅速，反而引起过敏性结膜炎加重或者是延迟治愈。

预防过敏性结膜炎，患者应注意个人卫生及眼部卫生，勤洗手、勤洗脸，不要用脏手揉擦眼睛；注意室内环境卫生，勤通风、勤打扫以清理屋内灰尘、螨虫等；勤换床单被罩和枕巾；花粉传播的季节或者雾霾、沙尘等天气时，尽量减少户外活动，尽量避免使用眼部化妆品，最好不戴隐形眼镜，尤其是美瞳，如必须佩戴，则应尽量缩短佩戴时间。